

速效救心丸最好坐着服

速效救心丸对冠心病、心绞痛、脑血管器质性疾病有效,含服时姿势也很重要,应取坐姿。因为站着含服时头部位置较高,常因周身血管扩张而致血压降低,引起晕厥。躺着含服因心脏位置较低,大量血液回流心脏致使心脏贮血量突然增多,加重心脏负担,心绞痛反而不易得到控制。另外,药的用量一般每次为4~6粒,含服后5分钟起效。如果用药10分钟后症状仍未缓解,可请示医师酌情再服用一次;若连服两次仍不能奏效,需立即送医救治。

运动汇

瑜伽让他戒掉13年烟瘾

济南玉函路的一家瑜伽馆,37岁的梁金专注地带着大家练习瑜伽。窗外是一片车水马龙的世界,而屋内,冬日的阳光温暖柔和,音乐静静地流淌,安静写在每个人的脸上。

见到梁金,两件事让我吃惊:居然是男教练,居然37岁了!而他无论身材保持上,还是着装打扮上,看起来都是不足30岁的样子。从最初的瑜伽练习算起,梁金与瑜伽结缘已差不多10年了。他说,瑜伽练习讲究心神合一,不仅能锻炼身体,更能让人保持平和清醒,尤其是在普遍浮躁的今天,瑜伽带来的身心平衡已让许多人从中获益。

文/本报记者 陈晓丽

瑜伽不只是运动 更是生活状态

梁金是一位心理咨询师,从最初练习瑜伽至今已经差不多10年了,也从一名瑜伽新人变成了一位资深瑜伽教练。看出我对他男性瑜伽教练的身份惊讶,他笑了笑说,其实在瑜伽的发源地印度,以及发达国家和地区,至少一半的瑜伽教练都是男性。

瑜伽作为一种古老的运动方式,起源于印度,后来逐渐传播到中国,距今已经有5000年的历史。如果追溯的话,在魏晋南北朝时期,瑜伽已经逐渐从印度向我国流传。为中国大众所知,最早是上个世纪80年代。

与其他运动方式不同,瑜伽既不会过于激烈,也不是一味追求柔美,而是一种刚柔并济的锻炼方式。“像竹子,有韧性”,梁金这样形容。梁金刚开始接触瑜伽其实是在书中,“我

比较喜欢研究东方文化和哲学,瑜伽也蕴含其中,慢慢就开始练习瑜伽了,并坚持了下来。”

“其实瑜伽不只是一种运动方式,更是一种生活状态。”梁金认为,“瑜伽最重要的是让人能保持理性和平和的心态,对生活中的事务更加宽容,愿意以微笑的状态面对所有问题。”梁金作为心理咨询师,有时也会推荐咨询者去练习瑜伽,对于心态调整有很好的作用。

身心舒畅是

最好的练习标准

瑜伽练习包括肢体练习、呼吸练习、颂唱练习等多个方面,可以控制心性的波动,也保持对自身的觉察力。与其他运动不同的是,瑜伽从来不会举办赛事。“每个人的身体状态千差万别,不能说谁练得更标准更好,练习时间长了,也逐渐学会不生活在别人的标准里。”

“我的动作不到位?”这是练习者喜欢问的问题,其

实对于瑜伽来说,“动作到位”是个非常个体化的标准,不要强迫自己去做到某个程度,更不是把身体拧成麻花就是练得好。”梁金认为,做完瑜伽后,感觉身心舒畅就是一个最好的衡量标准。

梁金从15岁开始抽烟,从前每天至少要抽掉一包烟,试过很多种办法始终戒不掉。从2005年,他去健身房有规律地练习瑜伽开始,一年后顺利戒了烟。“其实戒烟不成功是心理因素,瑜伽也可以让我们控制自己无谓的欲望,更加清醒地认识自己。”在饮食上,梁金也从无肉不欢,到更加注意荤素平衡。

除了心理状态的调整,瑜伽对于身体柔韧性的锻炼也是功不可没。梁金说,有位朋友打篮球导致跟腱断裂两次,特别痛苦,而他从来没有受过伤,练习瑜伽获益很多。

自己在家练瑜伽 得其形不得其义

很多女性喜欢买个瑜伽

垫,自己在家跟着视频练习。梁金认为,并不推荐练习者这么做,因为这样的练习往往“得其形而不得其义”,只是动作的简单模仿,没有很好的效果,同时呼吸等方面的指导也不够具体。

梁金建议,选瑜伽馆很重要的一条是离家近、方便来回,这样才有助于坚持。对于初学者来说,每周坚持3-4节瑜伽练习课比较合适,一般每节课的时长70分钟左右。梁金说:“大家在刚开始练的时候,最好不要抱有特别大的热情,因为这种热情往往来得快,去得也快,要保持平和心。”

同时,在练习瑜伽时不要太饱腹,否则会不舒服。“有人说练习前俩小时不能吃东西,这是太理想的状态,偏离生活太多,不用刻意追求。只要不打着饱嗝去就差不多。”梁金笑着说。此外,并不是人人都适合练习瑜伽,眼压过高、大病初愈、癫痫患者、骨折愈合初期等多种情况下并不适合练习瑜伽。

病榻札记

“高枕”有忧

德州 纪慎言

因为经常伏案写作,二十多年前,当时还不到五十岁的我就经常有头疼、头晕、眼花、恶心等。尤其要躺下休息的时候,脑袋一着枕头,马上就会出现一阵剧烈的眩晕,感到自己和床跟着屋顶天旋地转起来,并且常常伴随着恶心,有一种马上就要呕吐的感觉。

后来,去医院检查,医生说我得了一种“颈椎病”,眼下还没有快捷有效的治疗方法,只有注意改变以前的生活和工作方式。医生建议我睡觉枕头要低,伏案工作的时间不能太长;坚持自我保健,也就是经常活动颈部。

颈椎病既是常见病,也是挺难治愈的“风味”病。有病在身,不可小觑。既然医院无灵药,那就自己寻良方。

我从改变旧习惯入手,首先不长时间坐在写字台或电脑前“忘情”地写作了。为了防止“忘情”,我写作前给自己定上了闹钟,一小时就响铃,提醒自己站起来活动;并且在桌上放一杯茶,一停下来就喝一口,这样的好处就是可以生尿,有尿了自然就会站起来去卫生间,也就等于活动了。

第二是撤掉了多年来早已枕习惯了的高枕头,换上了柔软的低枕头。才开始时不习惯,感觉“控”得慌,慢慢习惯了,变过去的“高枕有忧”为“低枕无愁”了。

第三,我自己编了一套颈部活动的“保健操”,天天坚持颈部活动,我编的这套颈部活动“保健操”,简单易行,早晨起床后坐在马桶上就能做,上下两不误;坐在电脑前写作的空隙、看电视时都能做。主要是头部运动:前低后仰、左仄右歪、顺旋逆转(不要多)、左扭右摆、摇头晃脑等,每做一次大约需要5分钟。总之,经常摇头晃脑,坚持颈部活动,大有裨益。

大约半年后,我的病征基本消失。后来由于我一直坚持做自创的颈部活动“保健操”,如今已近古稀之年的我再没有出现过以往的颈椎病症状,而且头脑清晰、思维敏捷,不但没有老年痴呆的现象,还经常有豆腐块“大作”见诸报端,其乐融融!

济南军区总医院义诊 服务偏僻乡村村民

本报济南2月2日讯(记者 陈晓丽 通讯员 题宗来) 1月29日,济南军区总医院在天桥区大桥镇靳家村开展“献爱心、送健康”的义诊活动,免费为200余人次做健康检查和诊疗,并免费发放53种药品。

此次义诊中,济南军区总医院专门抽调消化、中医、呼吸等十多个科室的专家组成医疗队,由副院长朱建友带队。就诊人群中,既有80多岁的老人,也有2岁多的小孩,有的甚至步行十多里路专程赶来。

当得知有年龄大、行动不便的老人无法前来,义诊医疗队抽调四名医护人员一同前往老人家中看望,为老人测量血压、赠送药品。据悉,此次活动为当地村民提供义诊服务达200余人次,免费发放药品53种。

绿色按摩活肠通便(上)

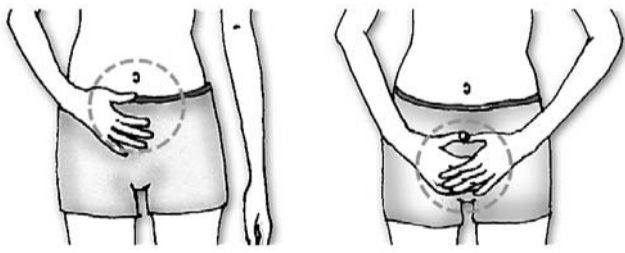
文/上海中医药大学 段金龙 图/金红

由于吃得太过精细,运动少等生活习惯,被大便这件事困扰的现代人不少。医学认为便秘是由于大肠传导失常,导致大便秘结,排便周期延长;或周期不长,粪质干结,排出艰难;或粪质不硬,虽有便意,便而不爽的病症。中医学认为,大便宿于大肠,是人体吸收饮食精华,进行运化后排出的糟粕,应该每天至少一次,便状成形,排出

时无任何不适。

按摩是祖国医学中颇具价值的医疗保健方法,通过按摩腹部的机械摩擦,改善肠道血液循环,使肠黏膜神经营养增加,提高神经末梢感受器的敏感性应激能力,增加肠蠕动功能。

按摩法具有疗效可靠持久,无副作用,简便易学,病人易于接受等特点,是一种符合自然疗法的绿色护理方法。有几个按摩穴位及手法,不妨一学,闲暇时做一做,或许可以解决大问题。



①以拇指按压肚脐下方约一指宽处的“阴穴”约50次。阴穴是滋阴润燥的要穴,特别是用于年老体衰的便秘效果更佳。

②再下移至肚脐下方约三指宽处的“关元穴”,以拇指按压约50次。

我省学者再发现6个麻风易感基因

麻风病“发病前”诊断和预防成可能

本报济南2月2日讯(记者 李钢 实习生 来慧)

近日,我省专家继之前发现12个麻风易感基因后,再次发现6个新的麻风易感基因。这些发现将改变麻风防治历史,使麻风症状前诊断和预防成为可能。该研究成果将于2月3日在国际著名学术期刊《自然遗传学》上发表。

“作为一名麻风防治工作者和临床医生,受目前科学技术水平的限制,我们经历了太多的无奈,麻风作为

一种可以致残的慢性传染病,由于没有有效疫苗,致病菌也无法体外培养,千百年来我们只能被动地接受患者的畸残与死亡。”作为从事麻风防治和研究多年的专家,山东省医学科学院所属省皮肤病性病防治研究所张福仁研究员颇有感触地说。

为攻克这些难关,张福仁带领的科研团队多年来一直致力于麻风预防治疗等方面的研究。2009年,该团队率先采用全基因组关联分析方

法,发现7个麻风的易感基因,这是国际上第一个麻风的全基因组关联分析研究成果;随后该院团队又发现多个麻风易感基因。

历时四年的研究,近期,该团队通过对8313例麻风患者和16017健康对照者的研究,又发现6个新的麻风易感基因,截至目前,该研究团队已经成功定位18个麻风易感基因。

“迄今为止麻风防治仍然停留在对有症状患者的早

期诊断和治疗上,无法做到症状前诊断和预防,我们的研究使症状前诊断和预防目标的实现成为可能。”张福仁说,基于定位的18个易感基因位点,该团队已经成功构建了麻风发病的风险预测模型,这一模型临床应用的敏感度、特异度均在75%以上。

据统计,截至2014年底,我省累计登记麻风病人54102例,居全国第四位,目前存活7000余例,多数散居在农村,其中现症病人116例。